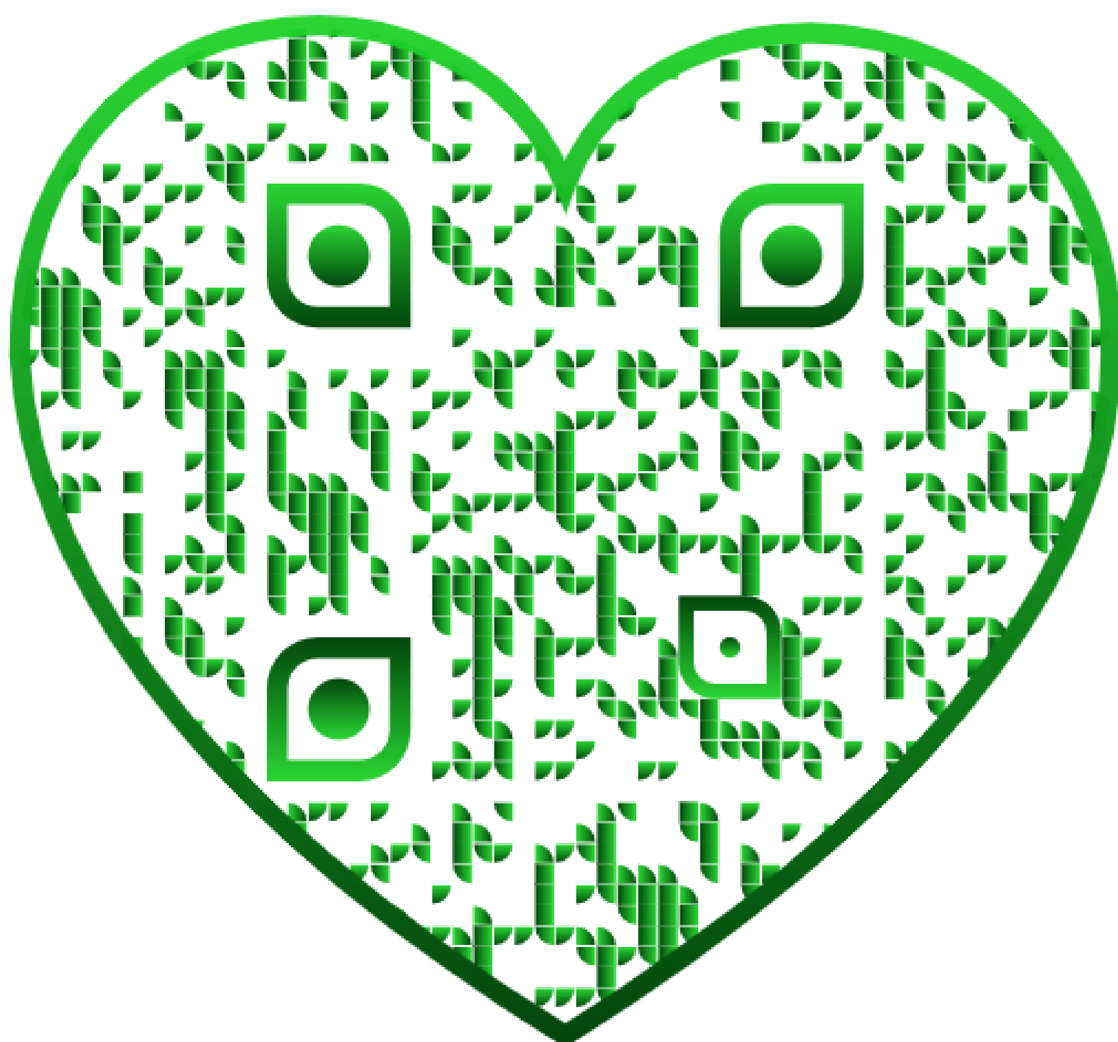




LOW CARB PARA SEMPRE

30 receitas para uma vida saudável

ANA MATOS E SANDRA SOARES



Prefácio

Ana e Sandra são amigas há mais de uma década que cansadas de inúmeras dietas sem resultados se uniram para emagrecerem de verdade. Ao conhecerem o estilo de vida Low Carb se apaixonaram e hoje compartilham suas experiências e receitas com pessoas que desejam mudar suas vidas para melhor.

O estilo de vida Low Carb consiste em menos carboidratos como o próprio nome já diz (low = baixo / carb = carboidrato), isso não significa que você vai deixar de comer carboidratos, mas sim diminuir consideravelmente a quantidade de carboidratos e aumentar a ingestão de gorduras. A gordura é absorvida pelo corpo e transformada em energia, já o carboidrato é transformado em açúcar. A partir dessa reeducação alimentar, você vai passar a entender as necessidades do seu corpo, além de compreender também que não são todas as pessoas que precisam se alimentar de 3 em 3 horas como na maioria das dietas, você só precisa se alimentar quando sentir fome.

Nos primeiros dias, você pode se sentir um pouco fraca, com oscilações de humor, com muito sono e também dores de cabeça. Mas depois de vencidos os primeiros 7 dias os números da balança começam a descer, você se sente mais bonita e mais determinada e aí é só alegria! Com o passar do tempo você vai percebendo como é fácil controlar seu peso e entendendo de quanto o seu corpo precisa para se manter saudável. Se apaixone também por esse mundo, assim como nós! E o melhor de tudo, não precisa passar fome!



1. CAFÉ GORDO COM MANTEIGA

INGREDIENTES:
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de creme de leite fresco
- 1 xícara de café passado com água da sua preferência
- adoçante a gosto

MODO DE PREPARO: Derreta a manteiga no microondas, adicione o creme de leite. Adicione o café quente e bata bastante com um mix, se preferir acrescente canela ou chantilly antes de servir.

2. CAMARÃO COM CATUPIRY

INGREDIENTES:
- 500g de camarões limpos
- 2 tomates maduros picadinhos sem sementes
- 1 cebola pequena cortada em cubinhos
- 1/2 xícara de azeite
- suco de 1/2 limão
- salsinha a gosto
- 400g de catupiry sem amido

MODO DE PREPARO: Tempere os camarões com limão e reserve, não coloque sal, para não fica borrachudo. Em uma panela aqueça o azeite e frite a cebola até ficar dourada. Junte os tomates picadinhos e deixe cozinhar bem, se precisar coloque um pouquinho de água, tempere com sal a gosto.

Cuidado! Lembre-se de que os camarões soltam água. Coloque os camarões e refogue por uns 5 minutos, mexendo sempre, até ficar rosado. Coloque salsinha e deixe por mais 2 minutos. Coloque em uma travessa e cubra com catupiry. Leve ao forno pra gratinar.

3. ESCONDIDINHO DE COUVE-FLOR COM CARNE SECA

INGREDIENTES:
- 600g de couve-flor
- 300g de carne seca desfiada
- 100g de queijo requeijão sem amido
- 4 unidades (dentes) de alho
- 1 colher de chá de açafrão
- 10g de pimenta caiena (dedo de moça)
- 50g de queijo parmesão para polvilhar
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 e 1/2 unidades de cebola ralada

MODO DE PREPARO: Higienize a cebola, o alho, a pimenta, rale a cebola, pique os alhos e retire as sementes da pimenta e pique-a. Reserve em separado. Preaqueça o forno a 200°C. Tempere e cozinhe ou frite a carne da sua forma habitual, triture. Reserve.
Cozinhe a couve flor em floretes no vapor, deixe escorrer numa peneira. Refogue a cebola, o alho, a pimenta o açafrão no azeite.
Corte a couve-flor em pequenos pedaços, junte o requeijão e processe, acrescente o refogado de cebola e reserve.
Unte um refratário com manteiga e espalhe metade da mistura da couve flor, por cima espalhe a carne seca triturada e finalize com a mistura de couve-flor e acrescente o queijo parmesão ralado na hora. Leve o escondidinho ao forno por 25 minutos, desligue o forno e deixe lá dentro por mais 20 minutos.

4. PÃO INTEGRAL DE MICROONDAS

INGREDIENTES:
- 6 colheres de sopa de linhaça
- 2 colheres de sopa de amendoim triturado sem casca

- 1/2 colher de chá de fermento químico
- 1 colher de sopa cheia de requeijão sem amido
- 2 ovos
- sal a gosto

MODO DE PREPARO: Despeje a farinha em uma forma, de preferência de vidro (aquecer plásticos não é uma boa ideia), misture o fermento com a farinha e por fim acrescente o requeijão e os ovos. Misture tudo com a colher. Coloque 3 minutos no microondas, se preferir depois pode tostar.

5. CREME DE CHUCHU COM BACON

INGREDIENTES:
- 4 chuchus descascados e picados
- 300g de bacon em cubinhos
- 1 cebola
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 xícara de creme de leite
- pimenta, sal e noz moscada a gosto

MODO DE PREPARO: Em uma panela doure a cebola na manteiga acrescente o chuchu e refogue até ele começar a amolecer, acrescente água fervente e não cubra completamente os chuchus, deixe cozinhar, quando já estiver cozido com um mixer na própria panela triture o chuchu, depois acrescente o creme de leite e temperos a gosto. Em uma frigideira frite os bacons em cubinhos e acrescente por cima do creme na hora de servir.

6. SPAGUETTI DE ABOBRINHA AO MOLHO PESTO E FRANGO

INGREDIENTES:
- 1 abobrinha (calcular uma por pessoa)

- alho, cebola e sal a gosto

- pimenta do reino moída a gosto

- 20gr de queijo parmesão ralado

- 200 gramas de frango desfiado grosseiramente e já temperado

- 4 Nozes

INGREDIENTES PESTO:
- 50g de parmesão ralado na hora. Use um de boa qualidade, vai determinar muito do gosto do seu pesto!
- 30 a 40g de nozes picadas
- 1/2 a 2/3 de xícara de azeite de oliva (de boa qualidade)
- pimenta moída na hora
- 1 dente de alho
- sal a gosto
- pitada de noz moscada
- 1 maço pequeno de manjericão desfolhado (30 folhinhas em média)

MODO DE PREPARO: Prepare o frango desfiado com antecedência, tempere e Reserve. Para fazer o molho pesto: coloque todos os ingredientes (manjericão, azeite, dente de alho, noz e sal), menos o parmesão, no liquidificador e bata por, mais ou menos, 30 segundos. Desligue o liquidificador, coloque o parmesão e misture com uma colher. Reserve. Prepare a abobrinha, passando-a no ralo (ou fatiador) apropriado para legumes, ou no ralo comum mesmo, no sentido do seu comprimento. Refogue o alho e cebola na manteiga, acrescente o frango desfiado, depois a abobrinha e mexa devagar. Coloque em uma travessa ou prato para servir, cubra com o molho pesto e decore com nozes ligeiramente picadas, tomatinho cereja e mais folhas de manjericão. Pronto para servir!

7. BOLO FALSO DE FUBÁ

INGREDIENTES
- 3 ovos
- 3 colheres de sopa de creme de leite
- 3 colheres de sopa de água
- 20g de queijo curado ralado
- 50g de adoçante culinário para forno e fogão
- 1 colher de sobremesa de erva-doce (ou abra um saquinho de chá de erva-doce e utilize as sementes de dentro)
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- geléia caseira a gosto

MODO DE PREPARO: No liquidificador bata os ovos, o creme de leite, a água, o queijo curado ralado, o adoçante culinário, a farinha de amêndoas, a erva-doce e por último o fermento em pó. Leve ao forno médio até dourar. Cubra com a geléia caseira de sua preferência e sirva (aproveite para experimentar a geleia caseira deliciosa da receita abaixo).

8. GELÉIA DE MORANGO CASEIRA

INGREDIENTES:
- 1 kg de morangos congelados
- 1/2 xícara de adoçante culinário forno e fogão
- adicione aos ingredientes 1 e ½ xícara de água filtrada, caso use morangos frescos

MODO DE PREPARO: Leve ao fogo baixo até reduzir e engrossar.

9. BOLO NATALINO DE NOZES

INGREDIENTES:
- 2 ovos
- 50g de adoçante culinário forno e fogão
- 50g de farinha de amêndoas
- 50g de nozes picadas
- 1 colher de café de extrato de baunilha
- 1 colher de sopa rasa de fermento em pó

MODO DE PREPARO: Separe as gemas das claras dos ovos. Bata as claras em neve e reserve. Em seguida bata as gemas com 50g de adoçante culinário e acrescente nessa mistura a farinha de amêndoas. Não se assuste, a mistura vai ficar bem grudenta e firme, mas é assim mesmo! Feito isso, adicione as nozes picadas e o extrato de baunilha. Fica quase uma "farofa", devagar agregue as claras em neve a essa mistura e por fim adicione o fermento.
Você pode usar forminhas de papel de cupcake dentro de formas de empada. Coloque a massa até a metade da forminha (ou um pouquinho mais) para não entornar. Leve ao forno pré-aquecido, e temperatura média por 25 minutos ou até ficar bem dobrado em cima.

DICA: Não abra o forno toda hora, isso compromete o resultado final de qualquer bolo. Aguarde o tempo determinado e espete com um palitinho para ver se já está no ponto ideal.

COBERTURA: Você pode derreter em banho maria, 50g de chocolate 70% e adicionar 50g de creme de leite fresco (na falta dele pode usar o de latinha sem o soro e, em última opção, o de caixinha). Misture bem e pronto, é só jogar por cima.

10. PÃO DE ABÓBORA MENINA

INGREDIENTES:
- 3/4 xícara de chá de purê de abóbora menina
- 4 ovos

- 1/2 xícara de chá de farinha de coco
- 1/2 xícara de chá de farinha de linhaça
- 1 colher de chá rasa de sal
- 2 colheres de manteiga derretida
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 100g de creme de leite
- 50g de chocolate 70% cacau

MODO DE PREPARO: Misture todos os ingredientes no liquidificador, coloque em uma forma e leve ao forno a 180° ate dourar.

COBERTURA: Derreta em banho maria, o chocolate 70% e adicione 100g de creme de leite fresco (na falta dele pode usar o de latinha sem o soro e, em última opção, o de caixinha). Misture bem e pronto, é só jogar por cima!

11. TORTA DE QUEIJO COM BACON

INGREDIENTES DA MASSA:
-1/2 xícara de chá de manteiga
- 1 ovo
- 1 e ½ xícaras de chá de farinha de amêndoas
- 1 xícara de farinha de linhaça ou beringela
- sal a gosto

MODO DE PREPARO DA MASSA: Misture a manteiga, o ovo e o sal. Depois adicione a farinha aos poucos, mexendo com as mãos até que a massa desgrude. Deixe descansar por 20 minutos. Agora abra a massa e forre uma fôrma redonda de fundo removível.

INGREDIENTES DO RECHEIO:
- 150 gramas bacon cortado em cubos
- 2 ovos
- 1 xícara de chá de creme de leite
- 1 xícara de chá de requeijão tipo provolone
- 2 colheres de sopa de farinha de amêndoas

- sal a gosto

MODO DE PREPARO DO RECHEIO: Misture a farinha no creme de leite, em seguida coloque os ovos e misture bem.

MONTANDO A TORTA: Coloque o bacon em cima da massa que você colocou no fundo da forma, acrescente a mistura do creme de leite e por último o queijo provolone cremoso. Se quiser pode colocar mais um pouco de bacon por cima do queijo. Em seguida leve para assar até dourar em forno médio (180ºC) por 30 minutos.

12. MOUSSE DE MARACUJÁ

INGREDIENTES:
- 200g de creme de leite fresco, com pelo menos 30% de gordura
- 1 pacotinho de suco de maracujá em pó (0 açucar) ou Clight de maracujá
- sementes de maracujá para decorar

MODO DE PREPARO: Em uma vasilha funda, adicione o creme de leite e o suco de maracujá. Com a ajuda de um mixer, bata o creme de leite junto com o suco de maracujá até que tudo se misture, cerca de 1 minuto. Transfira a mistura para tigelinhas individuais e decore com as sementes de maracujá, se preferir. Para ter certeza que a mousse está na consistência correta, deixe pelo menos 2 horas na geladeira antes de servir. A receita inteira tem cerca de 5,5 gramas de carboidratos totais. A quantidade de carboidratos vai depender da marca de suco que você usar, e do tipo de creme de leite que você usar (quanto menos gordura, mais carboidratos você terá).

13. SMOOTHIE DE FRUTAS VERMELHAS

INGREDIENTES:
- ½ xícara de mirtillos congelados
- ½ xícara de morango congelados
- ½ xícara de amoras congeladas
- 1 xícara de creme de leite
- 1 colher de sopa de óleo de coco extra virgem
- adoçante a gosto

MODO DE PREPARO: Bata todos os ingredientes no liquidificador e adoce a gosto.

14. SALADA DE RÚCULA, ABACATE E MORANGO

INGREDIENTES:
- 6 xícaras de folhas de rúcula
- 1 xícara de morangos cortados ao meio
- 1 abacate descascado e fatiado
- ½ cebola fatiada
- 1 colher de sopa de suco de limão

INGREDIENTES DO VINAGRETE PICANTE:
- 1 colher de sopa de vinagre
- 2 colheres de sopa de suco de limão (cerca de ½ limão)
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- ½ colher de chá de cominho
- 2 colheres de sopa de coentro picado bem fino
- 1 pimenta, fatiada
- sal

MODO DE PREPARO: Coloque todos os ingredientes para o molho da salada em um pote, feche bem e chacoalhe até que os ingredientes estejam bem misturados. Em seguida mergulhe as fatias da cebola em água quente com um pouco de sal e 1 colher de sopa de suco de limão por cerca de 10 minutos. Lave e escoe bem as fatias da cebola. Coloque metade do

vinagrete nas folhas de rúcula. Acrescente as fatias de abacate, as fatias de manga e as fatias da cebola à rúcula, coloque o resto do vinagrete. Sirva imediatamente.

15. MASSA BASE PARA CHEESECAKE E TORTAS

INGREDIENTES:
- 90g de farinha de amêndoas (ou outra oleaginosa)
- 30g de farinha de coco ou farinha de linhaça
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 40g de adoçante culinário

MODO DE PREPARO: Pré-aqueça o forno, misture todos os ingredientes da base em um recipiente, até formar a aparência de uma massa, coloque em uma forma untada. Misture a farinha com a manteiga e leve ao forno, em uma forma de fundo removível (untada), a 200 graus por 15 minutos.

16. CHEESECAKE DE FRUTAS VERMELHAS (AMORA, MORANGO, FRAMBOESA OU MIRTILOS)

INGREDIENTES DA MASSA:
- 1 e ½ xícaras de farinha de amêndoa ou avelã
- 50g de manteiga
- 1 gema de ovo
- 1/2 colher de chá rasa de fermento em pó

INGREDIENTES DA CALDA:
- 150 gramas de cream cheese tradicional (tipo philadelphia, não usar o light)

- 1 lata de creme de leite sem soro (pode deixar na geladeira um dia antes para poder separar bem)
- 1 colher rasa de sobremesa de adoçante culinário
- 1 e ½ xícara de framboesa ou outra de sua preferência: amora ou blueberry/mirtilo ou morango (usei amora c/ um pouco de morango congelados)
- 1 envelopinho de suco Clight frutas vermelhas (opcional para o creme ficar rosado)

Obs.: O pacote do Clight vem com 2 envelopinhos, use apenas 1.

MONTAGEM DA MASSA: Misture todos os ingredientes da massa, colocando aos poucos a manteiga e sentindo a textura da massa para não ficar mole ou oleosa demais (a massa deve ficar parecida com massa de pão). Faça com uma colher de pau e depois com as mãos. Prepare o fundo de uma forma desmontável de mais ou menos 25cm espalhando a massa no fundo da forma, e apertando bem para criar uma camada fina com a mesma. Cubra as laterais da forma do mesmo jeito e dê uns furinhos com um garfo em toda a massa LEVEMENTE para não estragar a massa e assim ela poder respirar melhor, não inchando. Coloque em forno aproximadamente a 200 graus por 10 a 15 minutos. Tire e deixe esfriar em quanto prepara o recheio.

MODO DE PREPARO DO RECHEIO E DA CALDA: Coloque as frutas vermelhas em uma panela com um ¼ de xícara de água e acrescente o adoçante culinário, caso use frutas congeladas não precisa acrescentar água. Cozinhe em fogo baixo até ferver e ferva até reduzir um pouco, se precisar acrescente um pouco mais de água. Deixe esfriar. No liquidificador, bata o cream cheese, o creme de leite sem soro e o suco em pó. Coloque o creme na massa já fria e espalhe por ultimo a geléia também fria. Pronto para servir!

17. MINI CHEESECAKE

INGREDIENTES DA MASSA:
- 1 xícara de farinha de amêndoas (você pode colocar as amêndoas no liquidificador e bater até ficar um pó)
- 1 gema de ovo

- 50g de manteiga
- 1 colher de chá de fermento químico em pó
- 1 colher de chá de canela
- forminhas de cupcake em papel

INGREDIENTES DO RECHEIO:
- 4 ovos
- 1/3 xícara de adoçante culinário
- 2 potes (300 gramas) de cream cheese tradicional tipo Philadelphia
- suco e raspas da casca de 2 limões
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- calda
- 1 xícara de amora congelada (ou outra fruta vermelha a seu gosto)
- 1 xícara de framboesa congelada (ou outra fruta vermelha a seu gosto)
- 1/3 xícara de agua
- 1 a 2 colheres de adoçante, se necessário

MODO DE PREPARO DA MASSA: Misture todos os ingredientes. Espalhe e pressione um pouquinho no fundo de cada forma de muffins e preparada com o papel. Dê uns furinhos de leve com um garfo. Cuidado para não cavar buracos na massa. Coloque no forno em 200 graus por 5-10 minutinhos

MODO DE PREPARO DO RECHEIO: Bata os ovos com o adoçante. Misture com o resto dos ingredientes, batendo para o cream cheese se misturar bem e a mistura ficar mais homogênea. Encha cada forma de muffins com a mistura de ovos e cream cheese. Leve ao forno em 190 graus por mais ou menos 25-30 minutos, até ficar estável. Deixe esfriar e coloque no refrigerador para ficar mais gelada ainda.

CALDA: Veja a receita de geléia de morango caseira (nº 8) ou faça com outras frutas vermelhas.

18. TACINHAS SURPRESA DE MORANGO E CHOCOLATE

INGREDIENTES:
- 1 tablete de chocolate 70% cacau
- 1 caixa de creme de leite
- chantilly (receita de chantilly caseiro em nosso e-book gratuito)
- geléia de morango (receita de geléia de morango caseira - nº 8)
- brownie de chocolate (receita no e-book 15 Dias Low Carb)

MODO DE PREPARO DO GANACHE: Derreta o chocolate no microondas por 1 minuto e em seguida acrescente o creme de leite.

MONTAGEM: Em uma taça de 200ml adicione uma camada de brownie picado no fundo da taça. Em seguida acrescente o chantilly, por cima a geleia de morango e por último o ganache de chocolate. Para ficar ainda mais charmoso, decore com farelinhos de brownie, pedacinhos de morango e uma folha de hortelã.

19. “RISOTO-FLOR” DE FUNGHI SECCO

INGREDIENTES:
- 1 couve-flor média
- 50 gramas de queijo parmesão ralado (uma xícara bem cheia)
- 4 dentes de alho espremidos
- 1/2 cebola média ralada
- 3 colheres de manteiga
- 3 colheres de sopa de Funghi Secco
- 1 xícara de água
- caldo de galinha (receita abaixo), carne ou legumes (se natural a medida de 1 xícara; se industrial 1/2 tablete)
- 1 caixinha de creme de leite
- ¼ de copo americano de vinho branco seco
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- pimenta moída (opcional a gosto)
- queijo ralado grosso para finalizar

MODO DE PREPARO: Coloque a couve-flor crua (apenas higienizada e cortada em florzinhas) no processador e triture. Reserve. Coloque o funghi seco numa panela com 1 xícara de água morna para hidratar por mais ou menos 20 minutos. Escorra e corte o em tiras menores. Reserve. Refogue o alho, a cebola e acrescente o fungghi secco. Regue com o vinho branco e deixe evaporar. Acrescente a couve-flor (só as flores picadas já trituradas), mexa devagar e acrescente aos poucos o caldo morno que sobrou do funghi já misturado ao caldo de carne, galinha ou legumes (não precisa usá-lo todo). Deixe secar por 8 a 10 minutos, coloque o creme de leite e por ultimo o queijo ralado parmesão. Acerte o sal, se necessário, ao final do cozimento. Salpique na hora de servir um pouco mais de parmesão ralado grosso e a salsinha picada! Sirva logo em seguida.

INGREDIENTES DO CALDO DE GALINHA:
- talos de salsão
- manjericão, orégano, pimenta do reino, cebola, alho, alho-poró, salsinha e sal a gosto
- azeite de oliva
- 500 g de carcaça de frango ou se preferir use peito de frango

MODO DE PREPARO DO CALDO DE GALINHA: Coloque tudo em uma panela de pressão com uns 1,5 a 2,0 litros de água e deixe por 1 hora no fogo. Em seguida tire a pressão e com um pegador tire a carcaça de frango e coe o que restou, armazene em um recipiente hermético e guarde no freezer ou use a gosto. Pode por em forminhas de gelo para facilitar seu uso.

20. ISCAS DE FILÉ MIGNON AO “MOLHO MADEIRA”

INGREDIENTES:
- 1 kg de filé mignon, cortados em tiras finas, pode utilizar outra carne: alcatra, miolo de alcatra, patinho.
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 cebolas raladas
- 3 dentes de alhos amassados
- 1 xícara vinho tinto seco
- 400g de champignon fatiado

- noz-moscada ralada a gosto
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 ½ xícara de água

MODO DE PREPARO: Refogue o alho e a cebola na manteiga. Em uma panela funda, coloque a carne e tempere com sal, pimenta-do-reino, noz moscada a gosto. Refogue bem! Tampe a panela para que saia a água da própria carne (se for usar patinho utilize a panela de pressão que é mais rápido, as outras não precisam). Assim que for secando acrescente as xícaras de água. Deixe cozinhar até que fique um caldo espesso! Doure o restante da cebola em outra panela, acrescente o champignon, a carne pronta com o caldo que se formou, o vinho e prove o sal. Mexa e deixe o molho encorpar. Pronto, sem maisena e sem farinha!

DICA: Caso queira deixar o molho mais espesso separe uma parte da carne já cozida com um pouco do caldo e bata tudo no liquidificador, volte o molho a panela na hora que for acrescentar o vinho e os demais ingredientes. Esse molho de carne também pode ser congelado.

SUGESTÃO: Sirva com o Risoto-Flor à Piamontese! Você vai amar!

21. "RISOTO-FLOR" À PIAMONTESE

"Eu, Sandra, amo Arroz à Piamontese, aquele feito com arroz arbóreo, intitulado aqui no Brasil de Arroz à Piamontese, porém ele é um prato típico da culinária brasileira, e não da culinária do Piemonte, na Itália, à base de arroz ou as vezes com arroz arbóreo, creme de leite e champignon. Porém quando comecei o Low Carb a minha maior dificuldade era trazer os pratos que eu mais gostava para o meu novo estilo de vida saudável e com baixos carboidratos, então fiz meu próprio risoto-flor à piamontese."

INGREDIENTES:
- 1 couve-flor média
- 50 gramas (1 xícara bem cheia) de queijo parmesão ralado (de preferência o parmesão para ralar)
- 4 dentes de alho espremido

- 1/2 cebola média ralada
- 3 colheres de manteiga
- 1 xícara de champignon fatiado "em conserva"
- 1 caixinha de creme de leite (pode ser usado o de lata)
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- Caldo de legumes natural ou de sua preferência
- pimenta moída (opcional)
- queijo ralado grosso para finalizar
- 2 a 3 colheres de manteiga

MODO DE PREPARO: Coloque a couve-flor crua e (já higienizada e cortada em florzinhas) no processador e triture um pouco. Se preferir, corte manualmente, assim evita dela desmanchar muito. Reserve. Refogue o alho, a cebola e acrescente a couve-flor (só as flores picadas já trituradas), e mexa devagar até ficar toda refogada. Acrescente o champignon (em conserva) fatiado. Acrescente ½ xícara de água com o caldo de legumes (ou de sua preferência) e deixe cozinhas por 8 a 10 minutos tampado. Adicione o creme de leite, o queijo parmesão e a manteiga. Acerte o sal, pimenta e tempero, se necessário. Salpique na hora de servir um pouco de parmesão ralado grosso e a salsinha picada, sirva logo a seguir.

SUGESTÃO: Sirva com as iscas de filé mignon ao molho madeira (receita nº 20).

22. ESPETOS SALGADOS DE BERINJELA

INGREDIENTES:
- 1 berinjela média
- ½ xícara (chá) de farinha de amêndoas, caju ou castanha (bem sequinha)
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- ¾ colher (chá) de sal
- 1 ovo
- manteiga para untar

INGREDIENTES MOLHO ROSÊ:

- 1 colher de sopa de molho de tomate caseiro (receita no e-book "15 dias low carb"
- 1 colher de chá de ketchup sem açúcar
- 1 xícara de maionese

MODO DE PREPARO: Corte a berinjela no sentido do comprimento em palitos. Em um prato raso, misture a farinha de sua preferência, o queijo e o sal. Em outro prato, bata o ovo. Passe os palitos de berinjela no ovo batido e, em seguida, na mistura seca. Unte uma assadeira com manteiga. Nela disponha os palitos e leve para assar no forno alto. Asse por cerca de 5 a 8 minutos, virando na metade do tempo. Sirva com molho rose caseiro.

MOLHO ROSÊ: Misture o tomate, ketchup e a maionese, coloque em uma vasilha pequena e deixe resfriar um pouco.

23. PALITOS DE ABOBRINHA

INGREDIENTES:
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (café) cheia de alho triturado ou bem picadinho
- 1 pitada de orégano (a gosto)
- 1 pitada de sal (a gosto)
- pimenta do reino (a gosto)
- 50gr de queijo parmesão

MODO DE PREPARO: Misture todos os ingredientes acima (menos o queijo parmesão) e espalhe em um recipiente pequeno e de fundo reto. Banhe os palitos de abobrinha nesta misturinha, envolvendo todos os lados no tempero. Retire do tempero e passe no queijo parmesão, como se estivesse empanando. Em seguida unte uma assadeira antiaderente com azeite ou manteiga (se não for antiaderente coloque papel alumínio ou manteiga, mas unte antes de por a abobrinha). Coloque os palitos e leve para assar. Como cada forno é de um jeito, o ideal é você ficar de olho, até dourar (média de 15 a 20 minutos).

24. CHIPS DE PEITO DE PERU

INGREDIENTES:
- 100g de peito de peru light

MODO DE PREPARO: Corte o peito de peru em fatias finas. Espalhe as fatias em um prato, evitando empilhar. Leve ao microondas por 2 minutos e pause o forno. Vire as fatias e deixe mais 2 minutos. Confira se estão crocantes. Pronto, é só servir na hora!

25. SNACKS DE ABOBRINHA TIPO BOLACHAS (POR LUCILIA DINIZ)

INGREDIENTES:
- 2 abobrinhas raladas no ralo grosso
- 2 dentes de alho amassados
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- pimenta do reino
- tomilho a gosto ou ervas finas

MODO DE PREPARO: Pré aqueça o forno a 160°C. Em uma tigela, junte as abobrinhas raladas com o queijo. Tempere com pimenta, alho e tomilho e misture. Distribua colheradas da massa em uma assadeira antiaderente. Espalhe bem cada porção para o Snack ficar fino. Leve para assar por 20 minutos, ou até dourar. Retire, deixe esfriar e sirva em seguida.

26. GRATINADO DE COUVE FLOR

INGREDIENTES:
- 1 couve-flor média
- ½ copo de requeijão
- 50 g de queijo ralado
- 200 g de muçarela
- 1 caixa de creme de Leite

- 100 gramas de muçarela
- noz moscada
- cheiro-verde ou salsa picadinha
- manteiga para untar

MODO DE PREPARO: Cozinhe uma couve-flor média (com os galhinhos já separados) e tempere com sal. Preaqueça o forno a 200 ~ 250°C. Numa vasilha separada, misture a caixinha de creme de leite com ½ pacote de queijo parmesão ralado. Unte um refratário de vidro com manteiga e coloque a couve flor já cozida. Espalhe por cima o requeijão, acrescente a mistura de creme de leite com queijo parmesão. Raspe um pouquinho da noz moscada por cima. Cubra com tiras de muçarela e o restante do queijo parmesão. Leve ao forno para gratinar por aproximadamente 20 a 30 minutos ou até ficar bem douradinho.

DICA: Pode ser feito sem o requeijão! Pode acrescentar tiras de presunto no meio da couve flor. Crie, invente, seja Feliz!

27. FRANGO EMPANADO (SEM FARINHA)

INGREDIENTES:
- 500g de filé de frango ou Sassami (já vem em filezinhos)
- 100g de farinha de linhaça
- 100g de gergelim negro
- 100 gramas de farinha de coco
- 1 ovo
- sal a gosto
- pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO: Corte o peito de frango em filés (5 a 6) e tempere com sal e pimenta do reino. Misture as farinhas e o gergelim em um recipiente. Bata o ovo em outro recipiente. Passe o peito de frango no ovo e depois na mistura das farinhas, empanando os filés. Coloque em uma forma antiaderente e leve ao forno alto por cerca de 30 minutos ou até dourar, ou se preferir bote na air frier por 15 minutinhos. Pronto. Sirva quente!

28. SUFLÊ DE BRÓCOLIS

INGREDIENTES:
- 3 ovos
- 1 lata de creme de leite
- 2 xícaras de brócolis americano (só os ramalhetes pré cozidos no vapor com água e sal)
- 50g de parmesão ralado (preferencialmente ralado grosso na hora)
- 1 dente de alho
- ½ cebola ralada
- manteiga
- 1 colher de chá de fermento
- sal e pimenta á gosto

MODO DE PREPARO: Corte o brócolis em ramalhetes deixando apenas as "arvorezinhas". Coloque para cozinhar no vapor por 5 minutos ou na água mesmo, rapidamente (ideal ficar mais firme que al dente). Refogue o brócolis no alho e na cebola e reserve. Bata os ovos juntamente com creme de leite e acrescente ½ pacote do queijo parmesão. Acrescente o brócolis pré-cozido, tempere com pimenta do reino e verifique o sal. Coloque numa travessa untada com manteiga que vá ao forno, o brócolis já misturado ao creme e cubra com o restante do parmesão. Leve para gratinar uns 15 a 20 minutos ou até ficar dourado.

DICA: Se quiser ele mais aerado, bata as claras em neve e acrescente na massa por último, cubra com o parmesão e leve ao forno.

29. FRANGO TERYAKI

INGREDIENTES:
- 4 filés de peito de frango ou Sassami
- 1/2 xícara de molho de soja/shoyo (procure por marcas sem glúten, com menos açúcar)
- 1/2 xícara de água

- 1/4 xícara de Stevia granulado culinário, ou 6 colheres de adoçante culinário (pode ser Línea culinário forno e fogão)
- 1 colher de sopa de gengibre ralado fresco
- 1 dente de alho fresco picado fininho
- 1 colher de suco de limão
- sal e pimenta a gosto

DICA: Para facilitar pesquisamos algumas marcas que contém e não contém glúten no molho de soja, mas fique de olho sempre no rótulo:
CONTÉM GLÚTEN: Ajinomoto / Tozan
NÃO CONTÉM GLÚTEN: Sakura / Hinomoto /Daimaru /Oriental Foods

MODO DE PREPARO: Coloque a manteiga, o alho, o molho de soja, a água, o adoçante e o gengibre ralado, em uma panela pequena para apurar por cerca de 15 minutos ou até ficar uma calda. Reserve. Corte o frango em bifes menores, tempere com o suco de limão, sal e um pouco de pimenta do reino. Forre uma travessa ou assadeira que vá ao forno e caibam todos os frangos justinhos nela, unte com manteiga ou spray de manteiga e coloque o frango. Despeje cerca de 1/3 do molho pronto sobre o frango, cubra com papel alumínio e asse 25 minutos, ou até que o frango esteja começando a sentir-se firme ao toque. Depois de 25 minutos, retire a folha de papel alumínio. Use um pincel ou uma colher para escovar molho de todo o lado de cima do frango. Continue a cozinhar cerca de 20-25 minutos mais, regando com o molho a cada 5 minutos.

Acrescente legumes no vapor: Vagem e brócolis americano cozidos e refogados na manteiga e no alho e cebola em lascas. Sirva quente!

DICA: O molho Teryaki pode ser acrescido na sua execução, uma xícara de saque Kirin que contém menos açúcar, como não tinha em casa fiz sem mesmo! Pode fazê-lo antes e guardar na geladeira para usar no salmão, outros peixes e até carne vermelha!

30. SALADA CRISPY DE BACON C/ ABACATE

INGREDIENTES:

- 200g de bacon fatiado
- 15 unidades de ovos de codorna
- 15 unidades de tomate cereja
- alface americana (1 molho)
- rúcula (1 molho)
- 1 abacate em cubos
- azeite, pimenta e sal a gosto
- 200g de queijo gorgonzola

MODO DE PREPARO DO CRISPY DE BACON: Coloque as fatias de bacon em um papel toalha aberto e leve ao microondas por 1 minuto.

MODO DE PREPARO DA SALADA: Em um prato deposite todos os ingredientes, temperos, e por último quebre o bacon e coloque por cima.

TABELA DE CARBOIDRATOS DOS ALIMENTOS

LEGUMES E VEGETAIS

Legumes e Vegetais	**Carboidratos (gr)**	**Fibras (gr)**	**Carbs líquidos (gr)**
Abóbora Moranga (1 xícara)	3,79	1,2	2,59
Abobrinha (1 xícara)	4,02	1,3	2,72
Agrião (1 xícara)	0,44	0,2	0,24
Aipim (1 xícara)	78,4	3,7	74,7
Alcachofra (Unidade)	13,59	6,5	7,09
Alface (1 xícara)	1,63	0,7	0,93
Alho-Poró (1 xícara)	12,59	1,6	10,99
Aspargo (Unidade)	0,62	0,3	0,32
Azeitona preta (10 unidades)	2,06	1	1,06
Azeitona verde (10 unidades)	1,11	1	0,11
Batata (1 xícara)	31,4	3,2	28,2

Batata Doce (1 xícara)	41,41	6,6	34,81
Berinjela (1 xícara)	4,67	2,8	1,87
Beterraba (1 xícara)	13	3,8	9,2
Brócolis (1 xícara)	6,04	2,4	3,64
Cebola (1 xícara)	16,18	2,2	13,98
Cebolinha (1 colher de sopa)	0,34	0,2	0,14
Cenoura (1 xícara)	12,26	3,6	8,66
Chuchu (1 xícara)	5,15	2,2	2,95
Cogumelo (1 xícara)	2,3	0,7	1,6
Couve (1 xícara)	6,71	1,3	5,41
Couve-flor (1 xícara)	5,3	2,5	2,8
Endívia (1 xícara)	1,51	1,2	0,31
Ervilha (1 xícara)	20,97	7,4	13,57
Espinafre (1 xícara)	1,09	0,7	0,39
Feijão preto (1 xícara)	39,74	16,6	23,14
Jiló (Unidade)	1,4	0,6	0,8
Lentilha (1 xícara)	36,71	14,5	22,21
Mandioquinha (1 xícara)	34,04	1,6	32,44
Palmito (1 xícara)	6,75	3,5	3,25
Pepino com casca	3,78	0,6	3,18
Pimentão verde (1 xícara)	6,91	2,5	4,41
Pimentão vermelho (1 xícara)	8,98	3	5,98
Quiabo (1 xícara)	9,6	4,9	4,7
Rabanete (1 xícara)	3,94	1,9	2,04
Repolho branco (1 xícara)	4,97	2	2,97
Repolho roxo (1 xícara)	6,56	1,9	4,66
Rúcula (1 xícara)	0,73	0,3	0,43
Tomate médio(unidade)	4,82	1,5	3,32
Vagem (1 xícara)	4,76	1,6	3,16

FRUTAS E SEMENTES

Frutas e sementes	Carboidratos (gr)	Fibras (gr)	Carbs líquidos (gr)
Maçã média (unidade)	19,06	3,3	15,76
Banana média(unidade)	14,85	1,7	13,15
Uva (unidade)	0,9	0	0,9
Tangerina pequena (unidade)	9,34	1,3	8,04
Coco (1 xícara)	12,18	7,2	4,98
Abacate (unidade)	17,15	13,5	3,65
Melão (1 xícara)	10,88	1,2	9,68
Mamão médio (unidade)	34,72	4,1	30,62
Goiaba (unidade)	7,88	3	4,88
Manga (1 xícara)	28,05	3	25,05
Kiwi (Unidade)	11,14	2,3	8,84
Melancia (1 xícara)	11,48	0,6	10,88
Morango (1 xícara)	11,67	3	8,67
Framboesa (1 xícara)	14,69	8	6,69
Abacaxi (1 xícara)	19,58	2,2	17,38
Nectarina (unidade)	14,35	2,3	12,05
Pêssego (unidade)	9,35	1,5	7,85
Ameixa (unidade)	7,54	0,9	6,64
Amora (1 xícara)	13,84	7,6	6,24
Cereja fresca (1 xícara)	17,08	2,5	14,58
Pêra (unidade)	25,66	5,1	20,56
Laranja média (unidade)	15,39	3,1	12,29
Limão (unidade)	5,41	1,6	3,81
Caqui médio (unidade)	31,23	6	25,23
Jabuticaba (1 xícara)	24,44	1,2	23,24
Maracujá (unidade)	4,21	1,9	2,31
Acerola (unidade)	0,37	0,1	0,27
Caju (unidade)	9,7	1,7	8
Nozes (30gr)	4	2	2
Amêndoas (30gr)	7,2	3	4,2
Pistache (30gr)	8,39	3,1	5,29

Castanha do Pará (30gr)	4,6	2,4	2,2
Castanha de Caju (30gr)	6,8	1,8	5
Macadâmias (30gr)	4,15	2,6	1,55
Amendoim (30gr)	6,2	2	4,2
Azeitona preta (10 unidades)	2,06	1	1,06
Azeitona verde (10 unidades)	1,11	1	0,11